

Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen



LESEPROBE

Sie suchen sinnvolle Hilfe?

„Die orthopädische Hausapotheke®“

ist neu und ab 14. November 2016 auf dem Markt.

Und ganz für Sie da!

Für mein neues Buchprojekt habe ich mir fast ein Jahr Zeit gegeben, damit Sie jetzt wirklich Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen.

Praktisch, übersichtlich und passgenau auf Sie abgestimmt ist **„Die orthopädische Hausapotheke“**, die in drei Bänden mit jeweils mehr als 400 Seiten bestens aufgelegt ist:

- Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte
- Band II: Vom Kreuzdarmbein bis zum Kiefer
- Band III: Von den Fingern bis zur Schulter

Sie erhalten mit den drei Büchern eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand, mit der Sie an sich selbst feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt, und welche Übungen Ihnen dienlich sind, um endlich schmerzfrei zu werden.

In allen Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung: Ich zeige Ihnen an Beispielen, wie Sie sich selbst helfen können.
- Gut zu wissen – unter der Rubrik finden Sie viele wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.

Zusätzliche Informationen zu den Büchern:

Band I
Buchseiten: 440
Bilder: 416
Zeichnungen: 58
Karikaturen: 23

Band II
Buchseiten: 420
Bilder: 423
Zeichnungen: 34
Karikaturen: 22

Band III
Buchseiten: 426
Bilder: 398
Zeichnungen: 57
Karikaturen: 25

Preise:

Band I, II und III kosten jeweils 38,80 €, alle zusammen 99,- €.

Bestellen können Sie die Bücher hier in dieser Praxis

Durch die drei Bände und diesen Folder begleiten Sie unsere Karikaturen von Markus Jaursch.



Da alle drei Bände auch einzeln gekauft werden können, habe ich die Seiten 3 bis 87 und die Informationen über das Hock-Konzept in jedem der drei Bände für Sie aufgeschrieben.

Seiten 3 bis 87:

- Inhaltsverzeichnis 3
- Impressum. 4
- Buchtitel 5
- Haftungsausschluss 6
- Inhaltsverzeichnis 7
- Danke sage ich 12
- Vorwort von Dr. Karl W. Lang 14
- Bewegende Momente 16
- Wie gehe ich mit meinem Buch am besten um? 19

Kapitel 1 – Das Thema: Beckenschiefstand 21



- Inhaltsverzeichnis 22
- Einleitung 23
- Was ist ein Beckenschiefstand und woher kommt er? 24
- Anatomische Beinlängendifferenz heißt. 25

- Funktionelle Beinlängendifferenz heißt 26
- Weshalb ist ein Beckenschiefstand so gefährlich? 27
- Sind ein Beckenschiefstand, eine Blockade vom Kreuzdarmbeingelenk und eine Beinlängendifferenz das Gleiche? 29
- Sind Arthrose und Skoliose ursächliche oder symptomatische Erkrankungen? 31
- Wie prüfen Sie am besten die Beinlänge? 32
- Wie können Sie an sich selbst einen Beckenschiefstand feststellen? 33
- Haben Sie ein Lieblingsstandbein? 34
- Auch bei der Hose kommt es auf die Länge an! 34
- Was bedeutet es, wenn Sie Ihre Beine auseinanderfallen lassen und die Knie unterschiedlich hoch stehen? 35
- Stehen Ihre Sitzbeinhöcker genau nebeneinander? – Ein Test 36
- Was sagen Ihnen unterschiedlich abgelaufene Schuhsohlen? 38
- Sie stehen vor einer Operation, um Knie- oder Hüftgelenk austauschen zu lassen? 39
- Auch wenige Millimeter können viel Schmerz verursachen. 39
- Kann ein Beckenschiefstand therapiert werden? 40
- Eine Last für Beingelenke. 41
- Das Wichtigste auf einen Blick 42
- Hock contra Dorn – der Unterschied hat Methode 43



- Inhaltsverzeichnis 50
- Die Muskulatur: Steif – Überbeweglich – Normal 51
- Der Weg zur dynamischen Muskulatur führt immer über Dehnung 52
- Ein Weg, der sich lohnt 53
- Verkürzte Muskeln durch zu langes Sitzen? 53
- Wie lange sitzen Sie täglich? 54
- Wenn wir mit einem verkürzten großen Lendenmuskel aufstehen und aufgerichtet bleiben, passiert Folgendes: 55
- Nach welchen Regeln können Sie Ihre zu kurzen Muskeln wieder in die richtige Dynamik bringen? 58
- Grundlagen des statischen und dynamischen Kräftigens 59
- Beste Hilfe gegen Muskelkrämpfe 61
- Muskelbündelriss ohne Fremdeinwirkung 62
- Energieverbrauch bei stark angespannter Muskulatur. 62
- Matratze und Kopfkissen: Zwei wie Hund und Katz 64
- Sie haben die Wahl 66
- Stehend Socken anziehen 67
- Das Wichtigste auf einen Blick 68

- Inhaltsverzeichnis 70
- Echtes oder unechtes Gelenk? 71
- Eine Geißel namens Arthrose. 72
- Es ist ein physikalisches Gesetz: 72
- Wie entsteht Arthrose? 72
- Was können Sie tun? 74
- Operation: Risiko 76
- Welches Beingelenk trägt welche Last? 77

Kapitel 4 – Das Thema: Knochen 79



- Inhaltsverzeichnis 80
- Anatomische Beinlängendifferenz beim Erwachsenen 81
- Anatomische Beinlängendifferenz beim Kind und Jugendlichen 81
- Funktionelle Beinlängendifferenz beim Erwachsenen 82
- Funktionelle Beinlängendifferenz im Kindesalter 82

Kapitel 5 – Die Selbstbehandlung 83



- Inhaltsverzeichnis 84
- Behandeln Sie Ursachen und nicht Symptome 85

- Einmal dehnen bitte! 85
- Wie können Sie sich selbst untersuchen und behandeln? 86
- Die Schmerzskala 87

Ein Konzept hat Methode

- Die Hock-Methode
- Die Hock-Schmerztherapie
- Das Flex-Taping
- Die Fasziale Muskelarbeit (FMA)

Epilog

Unsere Buchempfehlungen

- Atlas der Hock-Schmerztherapie
- Schmerzt es noch oder dehnen Sie schon
- Kräftigungsübungen ohne große Hilfsmittel
- Kräftigungsübungen mit Gummibändern
- Unbewusste Schuld erkennen und sich davon lösen

Unser Shop

Im Buch spielen Gegenstände wichtige Rollen: Sie erleichtern die Übungen oder sind Hilfsmittel wie der Buff, der in kalten Schlafzimmern Schaden von der Halswirbelsäule abwendet.

Damit Sie nicht lange suchen müssen, gibt´s unseren Online-Shop mit allem, was dazu gehört:

<http://verlagdergesundheit.com/shop>

Verlag der Gesundheit
Gartenau 15, 83471 Berchtesgaden
Tel.: 08652/948900, Fax: 08652/948901
Mail: office@verlagdergesundheit.com



Unter der Rubrik „Gut zu wissen“ finden Sie wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.

Band I – Gut zu wissen

Kapitel: Die Zehengelenke

- Was können Sie gegen Ihren „Hallux“ tun?
- Der Hammer am Zeh

Kapitel: Die Mittelfußgelenke

- Schuheinlagen: Ja oder Nein?
- Laufen (Joggen) auf den Zehengrundgelenken

Kapitel: Das Sprunggelenk

- Das Sprunggelenk – eine Frage der Standfestigkeit

Kapitel: Das Kniegelenk

- Da macht das Knie nicht mehr mit
- O-Beine? X-Beine? – sind keine Frage des Schicksals
- Baker Zyste: Woher kommt sie? Was können Sie dagegen tun?

Kapitel: Das Hüftgelenk

- Wenn das Hüftgelenk nicht in Form ist
- Wie sieht die optimale Sitzposition am Schreibtisch aus?



Band II – Gut zu wissen

Kapitel: Das Kreuzdarmbeingelenk

- Die Entwicklung des Kreuzdarmbeingelenkes
- Was ist eine ISG-Blockade und wie entsteht sie?
- Kann eine Blockade des Kreuzdarmbeingelenks aufgehoben werden?
- ISG-Blockade in der Schwangerschaft: eine schwierigere Geburt?
- Das Wichtigste auf einen Blick

Kapitel: Die Wirbelsäule

- Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?
- Wie können Sie einem Bandscheibenvorfall vorbeugen?
- Die Bandscheibe in der Magnetresonanztherapie
- Was ist eine Skoliose?
- Wie entsteht eine Skoliose?
- Wie können Sie einer Skoliose vorbeugen, die durch einen Beckenschiefstand entstanden ist?
- Lässt sich eine Skoliose korrigieren?
- Was heißt dies nun für den Patienten?
- Matratze und Kopfkissen: Zwei wie Hund und Katz
- Woher hole ich den Fußbodenabstand, um mit den Fingern den Boden zu berühren?
- Wie kommen Verschiebungen und Verdrehungen von Wirbeln und Gelenken zustande?
- Wie heben und tragen Sie schwere Lasten wirbelsäulengerecht?
- Was ist ein Hohlkreuz?
- Wie entsteht ein Hohlkreuz?
- Wie können Sie einem Hohlkreuz vorbeugen?
- Wie kann ich feststellen, ob ich ein Hohlkreuz habe?
- Wie prüfen Sie die Rotationsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule?
- Das Wichtigste auf einen Blick

Kapitel: Die Lendenwirbelsäule

- Welche Muskeln sind meistens an Schmerzen in der Lendenwirbelsäule beteiligt, wenn sie zu kurz sind?

Kapitel: Die Brustwirbelsäule

- Was ist ein Flach-, was ein Rundrücken und wie kann ich sie therapieren?
- Woher kommt es, dass meine Brust- und Bauchmuskulatur zu kurz sind?

Kapitel: Die Halswirbelsäule

- Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?
- Augen auf bei der Haarwäsche im Frisörsalon
- Eine Plage namens Tinnitus
- Matratze und Kopfkissen, häufig eine Ursache für Halswirbelsäulen-Probleme
- Unter der Lupe: Die Atlas-Therapie

Kapitel: Das Kiefergelenk

- Kiefergelenkprobleme durch einen Beckenschiefstand
- Bisschiene: Ja oder Nein?



Band III – Gut zu wissen

Kapitel: Die Schulter

- Schultererkrankungen 1: Impingement Syndrom (Engpass-Syndrom)
- Schultererkrankungen 2: Frozen Shoulder (eingefrorene Schulter)

Kapitel: Der Ellenbogen

- Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?
- Was ist ein „Golfer-Ellenbogen“? Wie können Sie vorbeugen oder ihn heilen?
- Was ist ein „Tennis-Ellenbogen“? Wie können Sie vorbeugen oder ihn heilen?

Kapitel: Handgelenke

- Diagnose: Karpaltunnelsyndrom und was können Sie dagegen tun?
– Ein Selbstbehandlungsbeispiel

Kapitel: Die Fingergelenke

- Meine Finger schlafen nachts ein, was kann ich dagegen tun?
- Was können Sie bei Schmerzen in den Fingergelenken tun?

Kapitel: Die Daumengelenke

- Selbstbehandlung bei Schmerzen in den Daumengelenken

Hauptursachen für die Entwicklung einer Arthrose sind meist ein funktioneller Beckenschiefstand (siehe Seite 26) oder eine einseitige Körperhaltung, die über einen langen Zeitraum eingenommen worden ist. Wer viel sitzt, bringt seine Muskeln auf der einen Körperseite in einen verkürzten und auf der anderen in einen überdehnten Zustand. Eine muskuläre Dysbalance ist ebenso Folge eines Beckenschiefstandes. Lesen Sie hierzu auch Seite 21.

Im Ergebnis bleibt es sich gleich: Arthrose ist keine Krankheit, sondern das Symptom von zu kurzer Muskulatur.

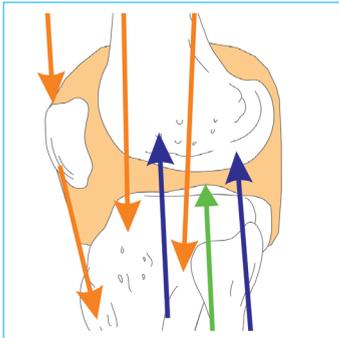


Bild 2: Die orangen und blauen Pfeile zeigen die Zugverhältnisse eines gesunden Knies, der grüne Pfeil den Abstand der Gelenkflächen.

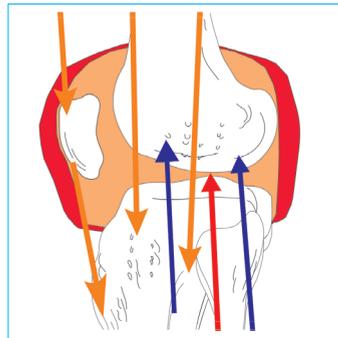


Bild 3: Die orangen und blauen Pfeile zeigen die Zugverhältnisse von zu kurzer Muskulatur, der rote Pfeil den nicht vorhandenen Abstand der Gelenkflächen.

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

73

Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Arthrose wird oft als eine Geißel der Menschheit beschrieben. Ist Sie das wirklich?

In diesen drei Bänden erhalten Sie Informationen zu den wichtigsten Ursachen der Arthrose und ihrer einfachen Behandlungsmöglichkeiten.

So dürften Sie nachvollziehen können, dass Arthrose keine Erkrankung ist, sondern nur ein Symptom. Die nächste gute Nachricht: Mit der richtigen Therapie verschwinden Symptome oft zügig. Und mit etwas Übung lässt sich Symptomen auch gut vorbeugen.

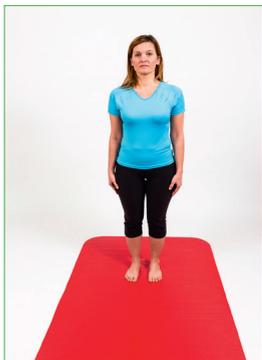
Was Sie am besten für sich tun können, erfahren Sie in den drei Bänden der „orthopädischen Hausapotheke“.

Folgende Artikel dürften für Sie besonders wichtig sein:

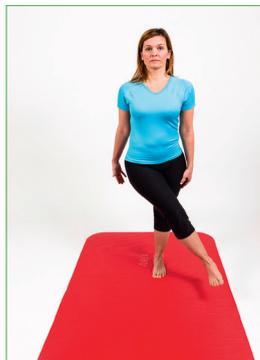
- Eine Geißel namens Arthrose
- Wie entsteht Arthrose?
- Was können Sie dagegen tun?
- Es ist ein physikalisches Gesetz
- Operation: Risiko
- Was ist ein Beckenschiefstand und woher kommt er?
- Weshalb ist ein Beckenschiefstand so gefährlich?
- Sind Arthrose und Skoliose ursächliche oder symptomatische Erkrankungen?

Welche Bewegungen sind mit dem Hüftgelenk möglich? Oder: Bewegende Momente mit Ihrer Hüfte

Das Thema: Hüftgelenke – Beweglichkeit



Start: aufrechter Stand, die Füße stehen nebeneinander.



Ziel: Sie bewegen Ihr gestrecktes rechtes Bein so weit wie möglich nach links.
Achtung: Diese Bewegung ist für Patienten unmittelbar nach einem Hüftgelenksaustausch nicht geeignet!

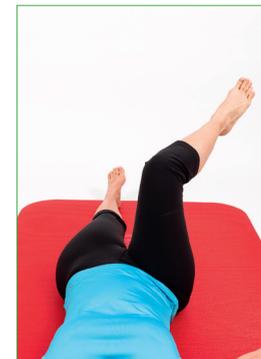
Um eingeschränkte Bewegungen zu verbessern, üben Sie nach den Vorbildern auf den Seiten 330/331 und 354/355

322 Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

Das Thema: Hüftgelenke – Beweglichkeit



Start: Sie liegen auf dem Rücken, Ihr Knie ist 90° abgewinkelt, so dass Ihr Unterschenkel parallel zur Matte liegt.



Ziel: Sie bewegen Ihren Unterschenkel so weit wie möglich nach rechts.
Optimal: 45°

Um eingeschränkte Bewegungen zu verbessern, üben Sie nach den Vorbildern auf den Seiten 332 bis 335

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

319



Ausgangsstellung:

- Stand

Ausführung:

- Legen Sie den rechten Fuß mit der Innenseite auf einem 12 bis 14 cm hohen Gegenstand ab
- Das rechte Knie ist gestreckt
- Drehen Sie Ihr Becken maximal nach links
- Beugen Sie Ihr linkes Knie etwas mehr
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Es sollte ein möglichst starker Zug schräg über dem vorderen rechten Oberschenkel spürbar sein

Die Grundregeln für das kurze Anspannen und Dehnen von Muskeln werden auf Seite 58 näher beschrieben.

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

333

Welche Dehnungsübungen gibt es für Ihre Hüftmuskulatur?
Oder:
Ein ausgedehntes Vergnügen für Ihre Hüfte



Ausgangsstellung:

- Kniestand

Ausführung:

- Sie ziehen mit dem Handtuch die Zehen Ihres rechten Fußes zu Ihrem Oberkörper
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Es sollte ein möglichst starker Zug im hinteren Oberschenkel spürbar sein

Die Grundregeln für das kurze Anspannen und Dehnen von Muskeln werden auf Seite 58 näher beschrieben.

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenksbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

329

Welche Kräftigungsübungen gibt es für Ihre Hüftmuskulatur? Oder: Starke Übungen für Ihr Hüftgelenk

Das Thema: Hüftgelenke – Kräftigungsübungen

Gelenktraining

Muskeltraining

Trainingsart

Grundposition

Ü

Linke Hüfte und
linkes Knie

Seitlicher
Oberschenkel und
seitliches Becken

Statisch
Dynamisch

Aufrechter Stand

Steher

Ausgangsposition:

1. Sie stehen aufrecht auf einer Gymnastikmatte, Ihre rechte Körperseite zeigt zu einer Tür.
2. Das Gummiband ist auf Wadenhöhe an der Tür befestigt.
3. Das Band umfährt Ihren linken Unterschenkel und es ist leicht gespannt.

Übung:

1. Sie bewegen Ihr linkes gestrecktes Bein so weit wie möglich nach links.
2. Durch dynamisches oder statisches seitliches Drücken Ihres linken gestreckten Beines können Sie die seitliche Bein- und Beckenmuskulatur kräftigen.

Die dynamischen und statischen Grundregeln der Kräftigung werden auf den Seiten 59 und 60 näher beschrieben.

Wiederholungen: Anfänger: **4** Fortgeschrittene: **8** Sportler: **12 und mehr**

368 Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenkbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

Das Thema: Hüftgelenke – Kräftigungsübungen

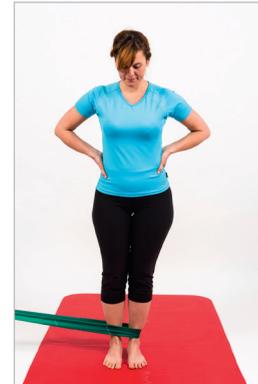


Bild 1

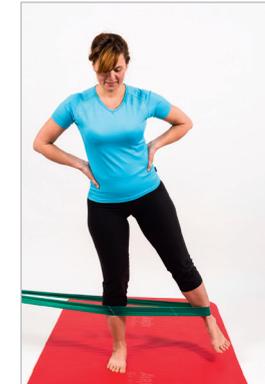


Bild 2

Therapeutinnen und Therapeuten, die Ihnen helfen, außer Muskel- und Gelenkbeschwerden fehlstehende Wirbel, Beckenschiefstände und ISG-Blockaden zu diagnostizieren und zu behandeln, finden Sie in unserem Therapeutenverzeichnis unter www.gbzk.de/Therapeuten

369

Die orthopädische Hausapotheke...
Hilfe finden bei Arthrose und Schmerzen

Band I: Von den Zehen bis zur Hüfte

Eines steht fest: Annähernd 90 Prozent aller Schmerzen in Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule haben eine Ursache – einen Beckenschiefstand.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine tatkräftige und wirkungsvolle Hilfe an die Hand geben, mit der Sie selbst an Ihrem Körper feststellen können, was in Ihrem Knochen- und Muskelsystem nicht stimmt. Sie erfahren, wie Sie sich am besten helfen und, wenn dies nicht mehr möglich ist, wo Sie gut behandelt werden.

In den Kapiteln zu den einzelnen Gelenken geht es immer wieder um das Wichtigste:

- Welche Bewegungen sollte ein gesundes Gelenk machen können?
- Ist es nicht optimal beweglich: Welche Dehnungsübungen helfen?
- Ist es sogar instabil: Welche Kräftigungsübungen geben ihm wieder Halt?
- Wann ist ein Gelenk krank? Ihr Problem – meine Lösung: Ich zeige Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können
- Gut zu wissen: Unter der Rubrik „Gut zu wissen“ finden Sie wertvolle Informationen zu jedem Gelenk.



Über den Autor:

Burkhard Hock ist seit 1991 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berchtesgaden/Bayern. Seine therapeutischen Schwerpunkte sind Diagnose und Behandlung von Beckenschiefständen, Blockaden in Kreuzdarmbeingelenken und Wirbelfehlstellungen. Er entwickelte unter anderen die Hock-Methode und die Hock-Schmerztherapie. 2001 gründete er das Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee. Mit fünf weiteren Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten hat er bis heute mehr als 7000 Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und Ergotherapeuten und Masseur in seinen Verfahren ausgebildet.



ISBN Band I



ISBN Band I bis III